

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Karate merupakan olahraga bela diri yang dapat diikuti oleh seluruh kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Karate tidak memerlukan alat khusus jadi tidak perlu mengeluarkan biaya yang mahal untuk mempelajari teknik-tekniknya. Secara harfiah, teknik *Kihon* mempunyai makna fondasi yang artinya setiap karatedo (sebutan bagi praktisi karate) wajib untuk menguasai *Kihon* secara sempurna sebelum pada akhirnya bisa mengenal serta mempelajari *Kata* dan *Kumite*.

Pada pembelajaran bela diri karate pertama tama harus menguasai *Kihon*, *Kihon* adalah hal yang tersulit dalam pembelajaran karate karena kemungkinan mereka yang berlatih *Kihon* dianggap tidak menarik dan kemudian menjadi bosan karena terus menerus berlatih *Kihon*. *Kihon* adalah teknik dasar dari beladiri karate dimana rangkaian dari *Kihon* menjadi sebuah kata atau pola atau bentuk perpaduan dari beberapa gerakan *Kihon* sehingga menunjukkan gerakan dengan irama yang indah (Zebua & Siahaan, 2021). *Kihon* merupakan pondasi/awal/akar yang berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun *kumite*, adapun Teknik dasar yang harus di kuasai dalam olahraga karate adalah pukulan, tendangan, hataman, tangkisan (Wahid, 2007) .

Latihan *Kihon* diawali dengan belajar memukul dan menendang (sabuk putih) dan pukulan (sabuk coklat). Pada tahap dan atau Sabuk Hitam, siswa harus menguasai semua *Kihon* dengan baik. Teknik *Kihon* ini meliputi teknik berdiri (*dachi*), teknik tinju (*tsuki*), teknik blok (*uke*), teknik tendangan (*geri*), dan teknik tendangan (*uchi*) (Apris, 2007). Jika *Kihon* adalah petarung karate yang baik, semua materi latihan lanjutan akan mudah dipelajari (bustami syam, 2007).

Tujuan utama melatih *Kihon* yaitu memperoleh pemahaman tentang bagaimana tubuh bergerak untuk menghasilkan daya sebanyak mungkin dengan upaya yang minimal (Mardiana et al., 2023). Melatih *Kihon* sangat bermanfaat bagi seseorang untuk memperkuat, meningkatkan, dan mempertahankan daya *reflek*.

Kekuatan anggota tubuh yang akan digunakan untuk senjata membela diri, memperkuat, mengefesienkan, dan mempertajam fokus tenaga untuk memukul dan menangkis serangan dari lawan mempertajam gerakan dasar, sehingga dapat bekerja dengan baik (lebih cepat, berirama, stabil, dan yang paling penting mempunyai bentuk yang benar, sehingga dapat menghindari cedera (Harmony, 2012). Dasar untuk mengembangkan peningkatan teknik adalah perpindahan bentuk yang seimbang dan benar, kuda-kuda sangat memegang peranan yang sangat penting. Untuk menghasilkan teknik karate yang cepat, tepat, bertenaga dan waktu yang tepat, kuda-kuda harus kuat dan stabil, tetapi santai dan tidak kaku (*Fleksibel*), sehingga siap mengadakan reaksi pada segala situasi baik untuk bertahan maupun untuk menyerang. Oleh karena itu, mengingat pentingnya peranan kuda-kuda, maka harus melatihnya dengan sungguh-sungguh dan benar.

Berdasarkan pengalaman peneliti ketika mengikuti latihan karate di dojo Inkai PPI, bahwa dapat dilihat atlet Karate baik *kata* atau *kumite* yang terdapat di dojo PPI mereka semua berlatih latihan *Kihon* dengan baik, tetapi seringkali mereka lupa *Kihon* tersebut. Ketika bertanding mereka hanya fokus untuk mendapatkan poin tanpa memperhatikan serangan yang dikeluarkan itu sesuai dengan peraturan yang ada. *Kumite* sendiri sangat penting untuk para atlet menguasai Teknik *Kihon* ini sebab jika tidak dikuasai dengan baik akan membuat para atlet ini susah untuk membentuk gerakan yang baik pada saat pertandingan. Sebuah bentuk latihan dimana orang saling berhadapan dalam suatu arena yang masing-masing saling mengadu teknik, fisik, dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat (Wahid, 2007). Latihan bertahun-tahun dan pengulangan teknik yang sama selama beberapa tahun mengarah pada kontrol yang benar dan otomatisasi teknik tersebut (Pawel et al., 2018).

Banyak dari atlet yang merasa resah saat bertanding *kumite*, mereka merasa gerakan yang sudah di keluarkan bisa mendapatkan point, tetapi wasit tidak memberikan point bagi mereka. Misalnya, mereka pukulan *Gyaku tsuki* mereka sudah masuk padahal pukulan yang di keluarkan, tetapi kurang menurut wasit. Hal ini, membuat mereka menjadi kacau dalam melaksanakan pertandingan tersebut, kecemasan mereka ketika bertanding membuat permainan mereka menjadi tidak benar.

Menurut Pangodian (2014), Pembelajaran pertama dalam melakukan olahraga karate adalah *Kihon*, hal tersulit dalam belajar Karate karena kemungkinan bagi mereka yang berlatih karate, *Kihon* dianggap tidak menarik kemudian juga akan merasa bosan karena terus-terusan berlatih *Kihon*. Tetapi dengan belajar *Kihon* dengan tekun dan secara terus-menerus, kita akan menyadari betapa pentingnya latihan *Kihon* itu. Latihan *Kata* dan *Kumite* tanpa *Kihon* yang baik hanyalah merupakan pemborosan waktu. *Kihon* ibarat pondasi sebuah rumah. Bila Pondasi itu kokoh maka sebuah rumah juga akan kokoh meski ditiup angin kencang. Demikian pula dengan *Kihon*, apabila *Kihon* seorang karateka baik, maka seluruh materi latihan lanjutan akan mudah dipelajari.

Menurut Poewadarminta (1984, Hlm. 533) Tingkat keberhasilan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan gerak yang baru, dapat dilihat dari kemampuan yang ditampilkan. Kemampuan adalah kecakapan yang telah dicapai atau dilakukan. Pencapaian kemampuan atau kecakapan dapat diperoleh melalui proses belajar. Kemampuan keterampilan merupakan akumulasi dari penampilan kemampuan psikis dan fisik.

Dasar untuk mengembangkan teknik karate adalah perpindahan bentuk yang seimbang dan benar, kuda-kuda sangat memegang peranan yang sangat penting (Pangodian, 2014). Untuk menghasilkan teknik karate yang cepat, tepat, bertenaga dan waktu yang tepat kuda-kuda haruslah kuat dan stabil tetapi santai dan tidak kaku (*Fleksibel*), sehingga siap mengadakan reaksi pada segala situasi baik untuk bertahan maupun untuk menyerang. Oleh karena itu, mengingat pentingnya peranan kuda-kuda, maka harus melatihnya dengan sungguh-sungguh dan benar. *Kihon* adalah merupakan latihan dasar karate yang terdiri dari teknik tangkisan, pukulan dan tendangan. Semua teknik ini merupakan awal dan akhir dari karate. Namun, *Kihon* seringkali dianggap membosankan dalam latihan maupun pertandingan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis melakukan penelitian mengenai apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Kihon* terhadap raihan poin pada pertandingan *kumite* dengan judul “*Analisis Kihon Terhadap Raihan Poin Pertandingan Kumite Kategori Senior*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, maka permasalahan yang didapat dari penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Kihon* terhadap raihan poin pertandingan *kumite* kategori senior ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan *Kihon* terhadap raihan poin pada pertandingan *kumite* di kategori senior.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menemukan hasil, secara praktis ataupun teoretis.

1.4.1 Manfaat Secara teoretis

Sebagai bahan referensi dan informasi mengenai pengaruh latihan *Kihon* terhadap pertandingan *Kumite*, tambahan informasi atau bahan perbandingan bagi peneliti yang lain, pelatih dan praktisi bela diri guna meningkatkan prestasi olahraga dalam cabang olahraga karate.

1.4.2 Manfaat secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan karate terlebih di nomor *kumite*.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (PPTKI UPI) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat di bawah ini:

Bab I berisi uraian mengenai pendahuluan. Bagian awal dari skripsi ini menjelaskan dan memaparkan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. Bab II berisi Tinjauan pustaka yang terdiri dari definisi karate, definisi *Kihon*, definisi *kumite*, penelitian terdahulu, dan hipotesis, Bab III bagian ini membahas mengenai komponen dari metode penelitian. Bab ini berisi tentang metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, perlakuan penelitian, dan analisis data. Bab IV bagian ini membahas mengenai

temuan dan pembahasan penelitian. Hasil temuan dan pembahasan yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya. Bab V berisi temuan dan pembahasan yang terdiri dari simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian, ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan uraian padat. Implikasi mengenai akibat langsung dari hasil temuan penelitian yang dilakukan, dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.